11/3(火)　文化の日祝日プログラム

ザバススポーツクラブ/藤が丘

スタジオ

A

- 9：00～9：45　キッズ体育スクール
- 10：00～10：40　ボディケアストレッチ　石村
- 11：00～12：00　コラボ SHAPE PUMP 有料　堤＆中川
- 12：30～13：30　コラボ FIGHT ATTACK 有料　堤＆中川
- 14：00～14：40　コンビネーションエアロ　岩見
- 15:15～19：00　キッズ体育スクール

B

- 11：00～11：40　ボディコンディショニング　石村
- 12：00～12：40　Pilates　Shape
- CS Live REC
- 13：00～13：40　筋膜リリース　岩見　予約14名
- 15:20～16：00　ヨガ　福島

【祝日有料イベント】
堤IR(藤が丘)＆中川IR(トレッサ)
による特別レッスン！！

●スタジオA
11:30～12:30
コラボSHAPE PUMP

12:30～13:30
コラボFIGHT ATTACK

有料ならではの演出や内容が
盛りだくさん！！
皆様のご参加お待ちしておりま
す！

プール

25M

- 9：30～11：00　キッズスイミング
- 11：45～13：45　成人スイミングスクール
- 14：00～15：00　マスターズ練習会　有料
- 15：15～19：00　キッズスイミングスクール

フリーコース

- 4
- 4
- 3
- 3
- 2
- 2

20M

- 10：30～11：15　アクアサーキット45　韓
- 14：15～14：45　AQUA Splash　横田

開館9時　閉館19時

【ご利用いただける会員種別】
オールアクセス・レギュラー・ファミリー・デイタイム・ホリデー・スチューデント・アクアメイト・マンスリー４